

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №7»  
\_\_\_\_\_ М.В.Красовская

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ «Детский сад №7»  
ул. Осташковская, д.3-7  
от 3-х лет до 7-ми лет

# 1-ый день

| Прием пищи       | Наименование блюд                  | Выход блюда | Б            | Ж            | У             | Энергетич. ценность | Витамин С    | № рец. |
|------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|--------|
| <b>Завтрак 1</b> | Каша гречневая молочная            | 200         | 11,81        | 7,97         | 59,6          | 357                 | 0            | 6      |
|                  | Кофейный напиток на молоке         | 200         | 3,12         | 2,66         | 14,17         | 93,3                | 1,3          | 7      |
|                  | Хлеб пшеничный с маслом            | 30/10       | 2,43         | 8,54         | 14,58         | 108,5               | 0            | 29     |
|                  | <b>Итого</b>                       | <b>440</b>  | <b>17,36</b> | <b>19,17</b> | <b>88,35</b>  | <b>558,83</b>       | <b>1,3</b>   |        |
| <b>Завтрак 2</b> | Напиток из шиповника               | <b>180</b>  | <b>0,61</b>  | <b>0,25</b>  | <b>18,67</b>  | <b>79</b>           | <b>9</b>     | 33     |
| <b>Обед</b>      | Суп рыбный со сметаной             | 200         | 4,48         | 2,41         | 13,13         | 89,8                | 8,94         | 8      |
|                  | Гуляш из курицы                    | 80          | 10,34        | 8,29         | 20,68         | 125                 | 0,03         | 34     |
|                  | Макароны с томатным соусом         | 180         | 6,52         | 0,92         | 35,28         | 175,78              | 0            | 35     |
|                  | Компот из повидла                  | 180         | 0,41         | 0,09         | 30,59         | 125                 | 11,61        | 9      |
|                  | Хлеб ржаной                        | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87                  | 0            |        |
|                  | <b>Итого:</b>                      | <b>710</b>  | <b>25,05</b> | <b>12,31</b> | <b>116,38</b> | <b>602,58</b>       | <b>20,58</b> |        |
| <b>Полдник</b>   | Компот их сухофруктов              | 180         | 1,04         | 0            | 26,96         | 107,47              | 0,4          | 4      |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 20          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71                  | 0            |        |
|                  | <b>Итого:</b>                      | <b>220</b>  | <b>3,41</b>  | <b>0,3</b>   | <b>41,45</b>  | <b>178,47</b>       | <b>0,4</b>   |        |
| <b>Ужин</b>      | Омлет                              | 150         | 15,7         | 18,12        | 6,42          | 250                 | 0,36         | 10     |
|                  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 70          | 1,19         | 2,94         | 5,6           | 53,9                | 1,0          | 36     |
|                  | Чай сладкий                        | 200         | 0,13         | 0            | 12,94         | 49,34               | 0            | 28     |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71                  | 0            |        |
|                  | <b>Итого:</b>                      | <b>450</b>  | <b>19,39</b> | <b>21,36</b> | <b>39,45</b>  | <b>424,24</b>       | <b>1,36</b>  |        |
|                  |                                    |             |              |              |               |                     |              |        |
|                  | <b>Итого за день:</b>              | <b>1900</b> | <b>65,82</b> | <b>53,39</b> | <b>304,3</b>  | <b>1843,12</b>      | <b>32,64</b> |        |
|                  |                                    |             |              |              |               |                     |              |        |

## 2-ый день

| Прием пищи       | Наименование блюд          | Выход блюда | Б            | Ж            | У             | Энергетич. ценность | Витамин С    | № рец. |
|------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|--------|
| <b>Завтрак 1</b> | Каша геркулесовая молочная | 180         | 6,07         | 6,68         | 29,02         | 200                 | 0            | 1      |
|                  | Чай с сахаром              | 180/10      | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40                  | 0,03         | 28     |
|                  | Хлеб пшеничный с маслом    | 40/10       | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136                 | 0            | 29     |
|                  | <b>Итого:</b>              | <b>460</b>  | <b>11,64</b> | <b>17,6</b>  | <b>53,63</b>  | <b>417,2</b>        | <b>0,03</b>  |        |
| <b>Завтрак 2</b> | Сок фруктовый              | <b>100</b>  | <b>0,68</b>  | <b>0,54</b>  | <b>11,29</b>  | <b>54,98</b>        | <b>17,08</b> | 75     |
| <b>Обед</b>      | Борщ с мясом и сметаной    | 200         | 9,9          | 7,4          | 13,7          | 160                 | 15,6         | 2      |
|                  | Суфле куриное              | 180         | 10,6         | 10,78        | 23,85         | 222                 | 0            |        |
|                  | Компот с/ф                 | 180         | 1,04         | 0            | 26,95         | 107,47              | 0            | 4      |
|                  | Хлеб ржаной                | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87                  | 0            |        |
|                  | Салат из моркови           | 60          | 0,48         | 3            | 0,3           | 35,88               | 5,55         | 30     |
|                  | <b>Итого:</b>              | <b>720</b>  | <b>24,68</b> | <b>21,78</b> | <b>81,5</b>   | <b>712,35</b>       | <b>26,44</b> |        |
| <b>Полдник</b>   | Чай с булкой               | <b>150</b>  | <b>6,00</b>  | <b>5,0</b>   | <b>9,4</b>    | <b>106,6</b>        | <b>2,73</b>  | 31     |
| <b>Ужин</b>      | Макароны с сыром           | 150/20      | 23,78        | 16,28        | 50,2          | 443,2               | 0,27         | 32     |
|                  | Чай                        | 180         | 0,09         | 0,03         | 9,46          | 38,66               | 1,72         | 5      |
|                  | <b>Итого:</b>              | <b>370</b>  | <b>25,13</b> | <b>17,87</b> | <b>82,74</b>  | <b>577,79</b>       | <b>7,87</b>  |        |
|                  |                            |             |              |              |               |                     |              |        |
|                  | <b>Итого за день:</b>      | <b>1775</b> | <b>62,13</b> | <b>57,79</b> | <b>229,16</b> | <b>1762,32</b>      | <b>54,05</b> |        |
|                  |                            |             |              |              |               |                     |              |        |

## 3-ий день

| Прием пищи       | Наименование блюд                   | Выход блюда | Б            | Ж            | У             | Энергетич. ценность | Витамин С    | № рец.   |
|------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|----------|
| <b>Завтрак 1</b> | Каша пшеничная молочная             | 180         | 8,59         | 9,81         | 38            | 136,3               | 1,1          | 15       |
|                  | Какао на молоке                     | 180         | 4,2          | 3,62         | 16,8          | 118,6               | 1,6          | 11       |
|                  | Хлеб пшеничный с маслом             | 30/10       | 2,43         | 8,54         | 14,58         | 108,5               | 0            | 29       |
|                  | <b>Итого:</b>                       | <b>410</b>  | <b>18,23</b> | <b>25,32</b> | <b>69,35</b>  | <b>404,6</b>        | <b>2,7</b>   |          |
| <b>Завтрак 2</b> | Сок фруктовый                       | <b>180</b>  | <b>0,54</b>  | <b>0,36</b>  | <b>29,34</b>  | <b>123</b>          | <b>3,6</b>   | 39       |
| <b>Обед</b>      | Суп рассольник с курицей и сметаной | 200         | 6,5          | 9,6          | 13,9          | 169                 | 6,88         | 12       |
|                  | Печень по-строгоновски              | 65/40       | 16,42        | 14,48        | 7,67          | 211,9               | 26           | 13       |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая          | 150         | 4,75         | 4,01         | 22,87         | 158,75              | 0            | 14       |
|                  | Компот из сухофруктов               | 180         | 0,18         | 0,18         | 21,6          | 87,84               | 1,62         | <b>9</b> |
|                  | Хлеб ржаной                         | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87                  | 0            |          |
|                  | <b>Итого:</b>                       | <b>735</b>  | <b>31,9</b>  | <b>31,92</b> | <b>86,94</b>  | <b>674,44</b>       | <b>39,25</b> |          |
| <b>Полдник</b>   | Чай с сахаром                       | 180/10      | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40                  | 0,03         | 28       |
|                  | Булочка домашняя                    | 60          | 5,76         | 7,2          | 33,52         | 221,36              | 0,08         | 41       |
|                  | <b>Итого:</b>                       | <b>250</b>  | <b>5,82</b>  | <b>7,22</b>  | <b>43,51</b>  | <b>261,36</b>       | <b>0,11</b>  |          |
| <b>Ужин</b>      | Кабачковая икра                     | 70          | 1,41         | 5,08         | 9,02          | 87,4                | 32,45        | 37       |
|                  | Картофельное пюре                   | 150         | 3,06         | 4,8          | 20,44         | 137                 | 18,16        | 3        |
|                  | Чай с сахаром                       | 180/10      | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40                  | 0,03         | 28       |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71,0                | 0            |          |
|                  | <b>Итого:</b>                       | <b>400</b>  | <b>6,84</b>  | <b>10,38</b> | <b>55,01</b>  | <b>339,84</b>       | <b>50,64</b> |          |
|                  |                                     |             |              |              |               |                     |              |          |
|                  | <b>Итого за день:</b>               | <b>1895</b> | <b>63,39</b> | <b>75,22</b> | <b>294,14</b> | <b>1843,24</b>      | <b>96,33</b> |          |
|                  |                                     |             |              |              |               |                     |              |          |

## 4-ый день

| Прием пищи       | Наименование блюд          | Выход блюда | Б            | Ж            | У             | Энергетич. ценность | Витамин С    | № рец. |
|------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|--------|
| <b>Завтрак 1</b> | Каша манная мол. с маслом  | 180         | 6,13         | 8,27         | 27,6          | 209,33              | 1,33         | 42     |
|                  | Кофейный нап. с молоком    | 180         | 3,12         | 2,66         | 14,17         | 93,33               | 1,3          | 7      |
|                  | Хлеб пшен. с маслом        | 30/10       | 2,43         | 8,54         | 14,58         | 108,5               | 0            | 29     |
|                  | <b>Итого</b>               | <b>400</b>  | <b>11,68</b> | <b>19,47</b> | <b>56,35</b>  | <b>411,16</b>       | <b>2,63</b>  |        |
| <b>Завтрак 2</b> | Напиток из изюма и лимона  | <b>180</b>  | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>21</b>     | <b>95</b>           | <b>10</b>    | 368    |
| <b>Обед</b>      | Салат из моркови с сахаром | 50          | 3,12         | 0,05         | 5,8           | 26                  | 2,5          | 44     |
|                  | Суп гороховый с курицей    | 200/10      | 6,4          | 4,5          | 18,6          | 128,1               | 6            | 45     |
|                  | Ежики в томатном соусе     | 200         | 13,77        | 15,38        | 50,83         | 396                 | 0            | 46     |
|                  | Компот из сухофруктов      | 180         | 1,04         | 0            | 26,95         | 107,47              | 0            | 4      |
|                  | Хлеб ржаной                | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87                  | 0            |        |
|                  | <b>Итого:</b>              | <b>720</b>  | <b>27,63</b> | <b>20,53</b> | <b>118,88</b> | <b>744,57</b>       | <b>9,1</b>   |        |
| <b>Полдник</b>   | Кисель                     | 180         | 0,09         | 0,03         | 9,46          | 38,66               | 0            | 5      |
|                  | Хлеб пшеничный             | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71                  | 0            |        |
|                  | <b>Итого:</b>              | <b>210</b>  | <b>2,46</b>  | <b>0,33</b>  | <b>23,95</b>  | <b>109,66</b>       | <b>0</b>     |        |
| <b>Ужин</b>      | Блинчики с джемом          | 100/15      | 9,35         | 8,65         | 81,4          | 440,6               | 1,33         | 49     |
|                  | Чай сладкий                | 180/10      | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40                  | 0,03         | 28     |
|                  | <b>Итого:</b>              | <b>305</b>  | <b>9,41</b>  | <b>8,67</b>  | <b>91,39</b>  | <b>480,6</b>        | <b>1,36</b>  |        |
|                  |                            |             |              |              |               |                     |              |        |
|                  | <b>Итого за день:</b>      | <b>1735</b> | <b>52,08</b> | <b>49</b>    | <b>308,75</b> | <b>1821,99</b>      | <b>16,69</b> |        |
|                  |                            |             |              |              |               |                     |              |        |
|                  |                            |             |              |              |               |                     |              |        |
|                  |                            |             |              |              |               |                     |              |        |

## 5-ый день

| Прием пищи | Наименование блюд                                  | Выход блюда | Б             | Ж            | У             | Энергетич. ценность | Витамин С     | № рец.   |
|------------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|----------|
| Завтрак 1  | Макароны с сыром                                   | 150/20      | 11,17         | 10,28        | 31,78         | 264                 | 0,14          | 16       |
|            | Какао с молоком                                    | 180         | 4,2           | 3,62         | 16,8          | 118,6               | 1,6           | 11       |
|            | Булка с маслом                                     | 30/10       | 2,43          | 8,54         | 14,58         | 108,5               | 0             | 29       |
|            | <b>Итого:</b>                                      | <b>390</b>  | <b>18,323</b> | <b>22,44</b> | <b>63,16</b>  | <b>491,1</b>        | <b>1,74</b>   |          |
| Завтрак 2  | Сок фруктовый                                      | <b>180</b>  | <b>0,94</b>   | <b>0</b>     | <b>24,25</b>  | <b>96,72</b>        | <b>0</b>      |          |
| Обед       | Суп куриный с картофелем                           | 180/10      | 3,23          | 4,04         | 16,15         | 114                 | 3,97          | 50       |
|            | Ленивые голубцы с отварным мясом тушеные в сметане | 200         | 15,32         | 17,14        | 21,61         | 386                 | 2,14          | 17       |
|            | Компот из изюма и лимона                           | 180         | 0,42          | 0,09         | 22,5          | 92,8                | 0             | 51       |
|            | Хлеб ржаной  | 50          | 3,3           | 0,6          | 16,7          | 87                  | 0             |          |
|            | <b>Итого:</b>                                      | <b>620</b>  | <b>22,27</b>  | <b>21,87</b> | <b>79,96</b>  | <b>679,8</b>        | <b>6,11</b>   |          |
| Полдник    | Чай  | 180         | 5,48          | 4,88         | 9,07          | 102                 | 2,46          | 31       |
|            | Хлеб пшеничный                                     | 30          | 2,37          | 0,3          | 14,49         | 71                  | 0             |          |
|            | <b>Итого:</b>                                      | <b>210</b>  | <b>7,85</b>   | <b>5,18</b>  | <b>23,56</b>  | <b>173</b>          | <b>2,46</b>   |          |
| Ужин       | Овощной салат с растительным маслом                | 180/30      | 9,78          | 8,53         | 27,33         | 225                 | 10,78         | 52<br>53 |
|            | Напиток из шиповника                               | 180         | 0,61          | 0,25         | 18,67         | 79                  | 90            | 33       |
|            | Булка  | 30          | 2,37          | 0,3          | 14,49         | 71                  | 0             |          |
|            | <b>Итого:</b>                                      | <b>420</b>  | <b>12,76</b>  | <b>9,08</b>  | <b>60,49</b>  | <b>375</b>          | <b>100,78</b> |          |
|            |  |             |               |              |               |                     |               |          |
|            | <b>Итого за день:</b>                              | <b>1740</b> | <b>62,15</b>  | <b>58,57</b> | <b>248,42</b> | <b>1815,62</b>      | <b>111,09</b> |          |
|            |  |             |               |              |               |                     |               |          |
|            |  |             |               |              |               |                     |               |          |
|            |  |             |               |              |               |                     |               |          |
|            |  |             |               |              |               |                     |               |          |
|            |  |             |               |              |               |                     |               |          |

## 6-ой день

| Прием пищи       | Наименование блюд                           | Выход блюда | Б            | Ж            | У             | Энергетич. ценность | Витамин С    | № рец. |
|------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|--------|
| <b>Завтрак 1</b> | Каша геркулесовая молочная                  | 180         | 8,7          | 9,5          | 21,1          | 200                 | 0            | 1      |
|                  | Кофейный напиток                            | 180         | 3,12         | 2,66         | 14,17         | 93,33               | 13           | 7      |
|                  | Булка с маслом                              | 30/10       | 2,43         | 8,54         | 14,58         | 108,5               | 0            | 29     |
|                  | Сыр порционный                              | 10          | 3,01         | 3,55         | 0             | 41,2                | 0            | 38     |
|                  | <b>Итого</b>                                | <b>450</b>  | <b>18,76</b> | <b>30,35</b> | <b>38,25</b>  | <b>499,93</b>       | <b>22,5</b>  |        |
| <b>Завтрак 2</b> | Сок фруктовый                               | <b>85</b>   | <b>0,4</b>   | <b>0</b>     | <b>10,7</b>   | <b>47</b>           | <b>6</b>     | 76     |
| <b>Обед</b>      | Щи из свежей капусты со сметаной на бульене | 200/5       | 6,47         | 7,91         | 10,49         | 166,3               | 18,5         | 18     |
|                  | Плов с курицей                              | 180         | 20,51        | 15,3         | 33,46         | 350                 | 0            | 55     |
|                  | Компот из с/фр                              | 180         | 0,1          | 0            | 22,2          | 88,1                | 0            | 5      |
|                  | Хлеб ржаной                                 | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87                  | 0            |        |
|                  | <b>Итого:</b>                               | <b>610</b>  | <b>30,38</b> | <b>23,81</b> | <b>82,85</b>  | <b>691,4</b>        | <b>18,5</b>  |        |
| <b>Полдник</b>   | Кисель с булкой                             | 170/20/10   | 1,7          | 0,21         | 19,58         | 87,91               | 0,36         | 56     |
|                  | <b>Итого:</b>                               | <b>200</b>  | <b>1,7</b>   | <b>0,21</b>  | <b>19,58</b>  | <b>87,91</b>        | <b>0,36</b>  |        |
| <b>Ужин</b>      | Омлет / салат из свеклы                     | 150/50      | 23,5         | 18,25        | 38,3          | 412                 | 0,29         | 19     |
|                  | Чай сладкий с лимоном                       | 180         | 0,22         | 4,06         | 13,5          | 58                  | 4,06         | 20     |
|                  | Булка                                       | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71                  | 0            |        |
|                  | <b>Итого</b>                                | <b>410</b>  | <b>26,09</b> | <b>22,61</b> | <b>66,29</b>  | <b>541</b>          | <b>4,35</b>  |        |
|                  |   |             |              |              |               |                     |              |        |
|                  | <b>Итого за день:</b>                       | <b>1755</b> | <b>76,63</b> | <b>76,98</b> | <b>217,67</b> | <b>1867,24</b>      | <b>51,71</b> |        |
|                  |   |             |              |              |               |                     |              |        |
|                  |   |             |              |              |               |                     |              |        |
|                  |   |             |              |              |               |                     |              |        |
|                  |   |             |              |              |               |                     |              |        |

## 7-ой день

| Прием пищи       | Наименование блюд           | Выход блюда | Б            | Ж            | У             | Энергетич. ценность | Витамин С   | № рец. |
|------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|--------|
| <b>Завтрак 1</b> | Каша пшеничная молочная     | 180         | 5,2          | 8,4          | 28,8          | 212                 | 1,33        | 57     |
|                  | Какао с молоком             | 180         | 4,2          | 3,62         | 16,8          | 118,6               | 1,6         | 11     |
|                  | Булка с маслом              | 30/10       | 2,43         | 8,54         | 14,58         | 108,5               | 0           | 29     |
|                  | <b>Итого:</b>               | <b>400</b>  | <b>11,83</b> | <b>20,56</b> | <b>60,18</b>  | <b>439,1</b>        | <b>2,93</b> |        |
| <b>Завтрак 2</b> | Сок фруктовый               | <b>180</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>14,85</b>  | <b>64,5</b>         | <b>0,01</b> | 58     |
| <b>Обед</b>      | <b>Суп молочный рисовый</b> | 200         | 6,0          | 6,3          | 21            | 165,5               | 1,14        | 21     |
|                  | Картофель тушеный с курицей | 60          | 13,89        | 15,46        | 37,95         | 350                 | 0,3         | 59     |
|                  | Компот из сухофруктов       | 180         | 0,18         | 0,18         | 21,6          | 87,84               | 1,62        | 9      |
|                  | Хлеб ржаной                 | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87                  | 0           |        |
|                  | <b>Итого:</b>               | <b>640</b>  | <b>23,37</b> | <b>22,54</b> | <b>97,25</b>  | <b>690,34</b>       | <b>3,06</b> |        |
| <b>Полдник</b>   | Напиток из шиповника        | 180         | 0,09         | 0,03         | 9,46          | 38,66               | 0           | 5      |
|                  | Печенье                     | 25          | 0,7          | 0,8          | 18,6          | 85                  | 0           |        |
|                  | <b>Итого:</b>               | <b>205</b>  | <b>0,79</b>  | <b>0,83</b>  | <b>28,6</b>   | <b>123,66</b>       | <b>0</b>    |        |
| <b>Ужин</b>      | Блинчики с повидлом         | 150/30      | 5,6          | 10,5         | 84,6          | 377,8               | 0,28        | 29     |
|                  | Чай сладкий                 | 180/10      | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40                  | 0,03        | 28     |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71                  | 0           |        |
|                  | <b>Итого:</b>               | <b>390</b>  | <b>8,03</b>  | <b>10,82</b> | <b>109,08</b> | <b>488,8</b>        | <b>2,08</b> |        |
|                  |                             |             |              |              |               |                     |             |        |
|                  | <b>Итого за день:</b>       | <b>1735</b> | <b>54,9</b>  | <b>54,9</b>  | <b>309,96</b> | <b>1806,4</b>       | <b>8,08</b> |        |
|                  |                             |             |              |              |               |                     |             |        |



## 8-ой день

| Прием пищи       | Наименование блюд                       | Выход блюда | Б            | Ж            | У             | Энергетич. ценность | Витамин С     | № рец. |
|------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|--------|
| <b>Завтрак 1</b> | Молочная вермишель с масл.              | 180         | 6,07         | 6,68         | 29,02         | 200                 | 0             | 61     |
|                  | Кофейный напиток                        | 180         | 3,12         | 2,66         | 14,17         | 93,33               | 1,3           | 7      |
|                  | Хлеб пшеничный с маслом и сыром         | 30/10/10    | 5,44         | 12,09        | 14,58         | 149,7               | 0             | 28     |
|                  | <b>Итого:</b>                           | <b>410</b>  | <b>14,63</b> | <b>21,43</b> | <b>57,77</b>  | <b>443,03</b>       | <b>1,3</b>    |        |
| <b>Завтрак 2</b> | Напиток из изюма                        | <b>180</b>  | 0,68         | 0,34         | 11,29         | 54,98               | 17,08         |        |
| <b>Обед</b>      | <b>Суп с яйцом и курицей и сметаной</b> | 200/5       | 8,46         | 11,3         | 11,82         | 122,55              | 12,9          | 62     |
|                  | Гуляш из грудки                         | 150         | 3,06         | 4,8          | 20,45         | 137,38              | 18,17         | 23     |
|                  | Рис                                     | 70          | 25,35        | 0,89         | 6,47          | 177,8               | 0             | 63     |
|                  | Компот из сухофруктов                   | 180         | 0,39         | 0,01         | 25,01         | 101,8               | 0,3           | 9      |
|                  | Хлеб ржаной                             | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87                  | 0             |        |
|                  | <b>Итого:</b>                           | <b>690</b>  | <b>40,56</b> | <b>17,6</b>  | <b>80,45</b>  | <b>626,53</b>       | <b>31,37</b>  |        |
| <b>Полдник</b>   | Чай сладкий                             | 180         | 0,06         | 0,02         | 11,1          | 44,44               | 0,03          | 24     |
|                  | Ватрушка с повидлом                     | 60          | 3,64         | 6,26         | 26,96         | 179                 | 0             | 26     |
|                  | <b>Итого:</b>                           | <b>240</b>  | <b>3,7</b>   | <b>6,28</b>  | <b>37,06</b>  | <b>223,44</b>       | <b>0,03</b>   |        |
| <b>Ужин</b>      | Овощное рагу с мясными консервами       | 180         | 22,65        | 15,5         | 18,89         | 309                 | 0,89          | 65     |
|                  | Напиток из шиповника                    | 180         | 0,61         | 0,25         | 18,67         | 79                  | 90            | 33     |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71                  | 0             |        |
|                  | <b>Итого:</b>                           | <b>430</b>  | <b>25,63</b> | <b>16,05</b> | <b>50,05</b>  | <b>459</b>          | <b>90,89</b>  |        |
|                  |   |             |              |              |               |                     |               |        |
|                  | <b>Итого за день:</b>                   | <b>1850</b> | <b>85,2</b>  | <b>61,7</b>  | <b>236,62</b> | <b>1856,98</b>      | <b>140,76</b> |        |
|                  |   |             |              |              |               |                     |               |        |

## 9-ый день

| Прием пищи       | Наименование блюд             | Выход блюда | Б            | Ж            | У             | Энергетич. ценность | Витамин С    | № рец. |
|------------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|--------|
| <b>Завтрак 1</b> | Каша молоч. из риса и пшена   | 180         | 6,32         | 10,18        | 26,34         | 203,16              | 0,9          | 25     |
|                  | Какао с молоком               | 180         | 4,2          | 3,62         | 16,8          | 118,6               | 1,6          | 11     |
|                  | Хлеб пшеничный с маслом       | 30/20       | 2,43         | 8,54         | 14,58         | 108,5               | 0            | 29     |
|                  | <b>Итого:</b>                 | <b>400</b>  | <b>12,95</b> | <b>22,34</b> | <b>57,72</b>  | <b>430,26</b>       | <b>2,5</b>   |        |
| <b>Завтрак 2</b> | Компот из изюма               | <b>180</b>  | <b>0,34</b>  | <b>0,6</b>   | <b>25,5</b>   | <b>100</b>          | <b>9,7</b>   | 9      |
| <b>Обед</b>      | Свекольник с курой и сметаной | 200         | 1,45         | 3,92         | 10,18         | 82                  | 8,22         | 66     |
|                  | Печеночные блины              | 70          | 18,11        | 28,19        | 8,26          | 255,4               | 5,04         | 67     |
|                  | Картофельное пюре             | 150         | 3,06         | 5,88         | 19,25         | 141                 | 5,29         | 3      |
|                  | Салат из капусты с раст.масл. | 50          | 0,8          | 2,55         | 3,45          | 50                  | 8            | 68     |
|                  | Компот из сухофруктов         | 180         | 1,04         | 0            | 26,95         | 107,47              | 0            | 4      |
|                  | Хлеб ржаной                   | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87                  | 0            |        |
|                  | <b>Итого:</b>                 | <b>650</b>  | <b>27,76</b> | <b>41,14</b> | <b>84,79</b>  | <b>722,87</b>       | <b>26,55</b> | 28     |
| <b>Полдник</b>   | Чай с сахаром                 | 180         | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40                  | 0,03         | 64     |
|                  | Гренки                        | 35          | 2,69         | 1,05         | 17,43         | 91,7                | 0            |        |
|                  | <b>Итого:</b>                 | <b>215</b>  | <b>2,75</b>  | <b>1,07</b>  | <b>27,42</b>  | <b>131,7</b>        | <b>0,03</b>  |        |
| <b>Ужин</b>      | Макароны с мясными консервами | 180         | 13,66        | 12,9         | 32,7          | 301,5               | 0,15         | 69     |
|                  | Кисель                        | 180         | 0,09         | 0,03         | 9,46          | 38,66               | 0            | 5      |
|                  | Хлеб пшеничный                | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71                  | 0            |        |
|                  | <b>Итого:</b>                 | <b>390</b>  | <b>19,5</b>  | <b>13,83</b> | <b>73,35</b>  | <b>411,16</b>       | <b>0,15</b>  |        |
|                  |                               |             |              |              |               |                     |              |        |
|                  | <b>Итого за день:</b>         | <b>1755</b> | <b>63,3</b>  | <b>78</b>    | <b>268,78</b> | <b>1795,99</b>      | <b>39,93</b> |        |
|                  |                               |             |              |              |               |                     |              |        |

## 10-ый день

| Прием пищи       | Наименование блюд           | Выход блюда | Б            | Ж            | У             | Энергетич. ценность | Витамин С    | № рец. |
|------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|--------|
| <b>Завтрак 1</b> | Каша молоч. рис и пшено     | 180         | 4,2          | 5,8          | 30,6          | 238,2               | 0            | 70     |
|                  | Кофейный напиток            | 180         | 3,12         | 2,66         | 14,17         | 93,33               | 1,3          | 7      |
|                  | Хлеб пшеничный с маслом     | 30/10       | 2,43         | 8,54         | 14,58         | 108,5               | 0            | 29     |
|                  | Сыр порционный              | 20          | 6,02         | 4,7          | 0             | 82,4                | 0            | 38     |
|                  | <b>Итого:</b>               | <b>420</b>  | <b>15,77</b> | <b>21,7</b>  | <b>59,35</b>  | <b>522,43</b>       | <b>1,3</b>   |        |
| <b>Завтрак 2</b> | Сок фруктовый               | 180         | 0,5          | 0            | 22,4          | 91                  | 8            | 77     |
| <b>Обед</b>      | Салат из моркови и капусты  | 60          | 0,84         | 2,76         | 5,88          | 51,6                | 10,86        | 37     |
|                  | Суп овощной с мясом         | 180/30      | 8,49         | 5,92         | 20,9          | 243,7               | 0,16         | 71     |
|                  | Суфле рыбное                | 180         | 32,7         | 10,9         | 6,4           | 255                 | 0,42         | 72     |
|                  | Соус томатный с овощами     | 20          | 0,44         | 2,12         | 3,78          | 36                  | 0,7          | 73     |
|                  | Напиток из плодов шиповника | 180         | 0,61         | 0,25         | 18,67         | 79                  | 90           | 33     |
|                  | Хлеб ржаной                 | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87                  | 0            |        |
|                  | <b>Итого:</b>               | <b>700</b>  | <b>46,38</b> | <b>22,55</b> | <b>72,33</b>  | <b>752,3</b>        | <b>102,1</b> |        |
| <b>Полдник</b>   | Компот из сухофруктов       | 180         | 1,04         | 0            | 26,95         | 107,47              | 0            | 4      |
|                  | Булка                       | 25          | 1,62         | 2,05         | 17,1          | 93,2                | 0,02         | 74     |
|                  | <b>Итого:</b>               | <b>205</b>  | <b>2,66</b>  | <b>2,05</b>  | <b>44,05</b>  | <b>200,67</b>       | <b>0,02</b>  |        |
| <b>Ужин</b>      | Винегрет овощной            | 200         | 3,25         | 4,75         | 17,7          | 137,5               | 25,8         |        |
|                  | Чай сладкий                 | 200         | 0,06         | 0,02         | 9,99          | 40                  | 0,03         |        |
|                  | Хлеб пшеничный              | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71                  | 25,83        |        |
|                  | <b>Итого:</b>               | <b>430</b>  | <b>5,68</b>  | <b>5,07</b>  | <b>42,18</b>  | <b>248,5</b>        | <b>51,66</b> |        |
|                  |                             |             |              |              |               |                     |              |        |
|                  | <b>Итого за день:</b>       | <b>1845</b> | <b>70,99</b> | <b>51,37</b> | <b>240,31</b> | <b>1787,91</b>      | <b>63,08</b> |        |
|                  |                             |             |              |              |               |                     |              |        |

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона  
питания детей от 3 до 7 лет**

|                           | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ц, ккал | Витамин С, мг |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|---------------|
| Итого за 10 дн.           | 656,53   | 617,34  | 2648,12     | 18160,81   | 614,33        |
| Итого за 1 день           | 65,65    | 61,73   | 264,81      | 1816,08    | 61,4          |
| Суточная<br>потребность   | 54       | 60      | 261         | 1800       | 50            |
| Процент<br>удовлетворения | 121,5%   | 102,88% | 101,45%     | 100,89%    | 122,80%       |

**Распределение калорийности между приемами пищи в %**

| Завтрак | 2 - завтрак | Обед  | Полдник | Ужин  |
|---------|-------------|-------|---------|-------|
| 24,7%   | 4,5%        | 35,9% | 10,5%   | 24,4% |

## **Используемая литература:**

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, сборник технических нормативов»

(под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – 2012г.)